VIVAKID™

Trampoline

1.85m,2 .45m,3.05m,3.70m,4.00m,4.30m et 4.60m

Le poids maximal admissible (kg): 150kg
L'utilisateur de la trampoline ne doit pas dépasser les 14 ans!

Notice de montage/mode d'emploi

L'emploi du trampoline se fait à vos riques et périls! La personne qui installe le trampoline n'est responsable que pour l'état impeccable du trampoline.

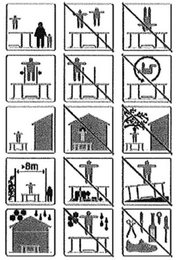
INTRODUCTION:

Veuillez lire soigneusement ces informations avant chaque utilisation du trampoline.
Comme toutes acitivités sportives, l'utilisation de ce trampoline peut causer des accidents de l'utilisateur. Afin de réduire le risque des accidents il est indispensable que les instructions suivantes soient observées.

- Ce mode d'emploi est inclus dans le contenu de livraison du trampoline. Veuillez la garder pour une référence ultérieure. Dans le cas où vous prêteriez ce trampoline à une autre personne, veuillez toujours ajouter le mode d'emploi.
- Une mauvaise utilisation du trampoline peut causer des accidents graves ou mortels de l'utilisateur.
- L'utilisation du trampoline peut rendre la personne sautant en des altitudes inhabituelles et donc nécéssite une maîtrise du corps maximale.
- Veuillez vérifier la stabilité du tapis de saut avant chaque utilisation et assurez-vous s'il n'y a pas de pièces lâches.
- Vous trouverez ci-dessous des instructions concernant le montage et le démontage du trampoline, des indications de sécurité et des indications sur des techniques de sauts appropriées. Ne jamais effectuez que des sauts que vous maîtrisez et rendez-vous compte de vos limites physiques.

Nous recommandons que chaque personne se soumette à un examen médical avant qu'elle utilise le trampoline.

Commencez à apprendre le saut le plus simple et ne passez à apprendre les sauts plus difficiles que si vous maîtrisez le saut le plus simple. N'exercez pas de sauts incontrolés.



Le trampoline ne doit JAMAIS être utilisé de plusieurs personnes simultanément

Des sauts périlleux peuvent causer des blessures sérieuses paralysantes de la nuque et de la colonne vertébrale ou des blessures mortelles. NE JAMAIS EXERCER des culbutes et des sauts périlleux.

Indications générales

Emploi prévu

Le trampoline n'est pas prévu pour une utilisation professionnelle ou médicale
Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 150 kg Sinon c'est l'annulation de la garantie.

Danger pour des enfants

Le trampoline n'est pas de jouet. Ne laissez jamais jouer des enfants dans la portée du trampoline sans surveillance. Veillez à ce que les indications de sécurité soient observées.
Veillez à ce que tout matériau d'emballage soit éliminé complètement. Les sacs en plastiques posent le danger d'asphyxie.
Les Trampolines avec une hauteur dépassant d'environ 51 cm ne sont pas adaptés pour les enfants de moins de 6 ans.
Gardez le tampoline hors de la portée des enfants et des animaux

Attention - Endommagements du produit

N'effectuez pas de modifications au produit. N'utilisez que des pièces de rechange originales. Des réparations quelconques ne doivent pas être effectuées que par des personnes qualifiées. Des réparations incorrectes peuvent compromettre la sécurité du trampoline. N'utilisez ce produit que dans la manière indiquée dans ce mode d'emploi. Protégez le trampoline contre l'humidité et des températures trop élevées.
Notez que la trampoline doit etre constamment surveillée pour son entretien. Par example:Les piéces d´usures.

Piéces d´usures sont:

- Les triangles métalliques.
- Les ressorts

Indications pour le montage

- Le trampoline doit être installé soigneusement par deux personnes adultes appropriées. Veuillez vous diriger vers un technicien qualifié pour des renseignements supplémentaires.
- Lisez soigneusement les instructions avant le montage.
- Éliminez tous matériaux d'emballage et étalez les pièces sur le sol. Celà vous permet d'avoir un aperçu des pièces.
- Veuillez vérifier si les pièces sont complètes selon la liste.
- Toute utilisation des outils et des travaux techniques impliquent un certain risque d'accident. Effectuez tous travaux prudemment.
- Ne laissez pas traîner des outils. Tenez tous matériaux d'emballage hors de la portée des enfants (danger d'asphyxie !) et éliminez les matériaux dans une manière appropriée.
- Après avoir installé le trampoline veuillez vérifier si toutes les vis et tous les écrous ont été placés correctement.
- Le trampoline ne doit pas être installé que dans un lieu qui permet un espace libre suffisant au-dessus du trampoline d'au moins de 8 m. Veillez à ce qu'aucuns câbles, branches ou autres éléments dérangeants ne soient pas au-dessus ou à côté du trampoline.

Le trampoline ne doit pas être installé près des murs, clôtures et d'autres terrains de jeu. Nous recommandons une distance d'au moins de 8 m des côtés. Veillez à ce que le sous-sol du trampoline soit plain et que l'endroit soit bien illuminé.

- Veuillez faire attention aux conditions météorologiques avant chaque utilisation du trampoline. Un tapis de saut humide et donc glissant peut causer des accidents. En utilisant le trampoline aux vents forts la personne sautant peut perdre le contrôle.

- Le châssis en métal peut conduire du courant. Ne mettez pas le trampoline en contact avec l'électricité (attention aux orages!).
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'objets sous le trampoline.
- Veillez à ce qu'il n'y aient pas d'autres jouets dans la proximité du trampoline.
- Nous recommandons de porter des gants lors du montage du trampoline afin d'éviter des ecchymoses.

Indications supplémentaires

- Vous pouvez éviter que le trampoline culbute en mettant des sacs de sables sur les pieds, le cas échéant.
- Le trampoline ne doit pas être utilisé par des femmes enceintes et des personnes qui souffrent d'hypertension.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes qui sont sous l'influence des drogues ou d'alcool.
- Toutes personnes utilisant le trampoline doivent porter des tenues appropriées comme par exemple des vêtements de sport. Nous recommandons de porter des baskets ou de sauter à pieds nus. Les tapis de saut ne sont pas remplacés à titre gratuit.
- Ne fumez pas en sautant sur le trampoline.
- N'appuyez-vous ni mettez-vous sur les tours de protection quand le trampoline est utilisé et veillez à ce que les tapis soient flexibles.
- Ne permettez aux petits enfants qu'ils se hissent en accrochant les tapis de protection. Des coutures déchirées qui se sont produites par des accrochements des tapis ne sont pas couvertes de la garantie.
- Le trampoline ne doit pas être installé sur des sousols inégales, lorsque il peut culbuter. Dans le cas où le trampoline culbutérait à cause d'un sousol inégal il n'est pas couvert par la garantie.
- Tenez le trampoline éloigné du feu.
- Ne sautez jamais sur le trampoline quand il est humide, lorsque le tapis de saut est glissant.
- Veuillez fixer le trampoline par des crochets ou des sardines supplémentaires ou démontez le trampoline en cas des tempêtes.
- Rendez-vous compte que ni le producteur ni le vendeur sont responsables de tous dommagements immédiats ou consécutifs qui sont causés par une mauvaise utilisation, y comprises sont des pertes financières comme des vols, des pertes des bénéfices, des coûts d'installation, des coûts d'élimination, des endommagements par des conditions météorologiques déavantageuses et touts autres dommages consécutifs.
- Tous défauts de production quelconques doivent être réclamés immédiatement auprès du vendeur ou du producteur et l'utilisation du tampoline doit être arrêtée immédiatement.

Attention :

1. Assurez-vous si la fermeture à glissière est complètement fermée et si tous les trois clips de fixation ont été appliqués.
2. Ne sautez sur le filet de protection délibérément. Le filet est prévu à assuriser une personne qui sorte du trampoline par hazard. Des sauts délibérés sur le filet de protection ont pour effet que le trampoline culbute ou le filet est endommagé. Des sauts délibérés sur le filet de protection représentent une mauvaise utilisation. Tous endommagements qui se sont produits suite à cette mauvaise utilisation ne sont pas couverts de la garantie.

Indications de sécurité

- La personne sautant sur le trampoline doit toujours être surveillée par une personne surveillante sans regard de son âge ni du degrée de son expérience.
- Les indications de sécurité doivent toujours être observées.
- Ne jamais exercez des sauts périlleux et des culbutes (en avant et en arrière) afin d'éviter des blessures sérieuses , mortelles ou paralysantes de la nuque et de la colonne vertébrale.

Le montage du trampoline ne doit être effectué que par des personnes adultes

Le jeu d'accessoires contient des petites pièces qui doivent être tenu hors de la portée des petits enfants.
Le trampoline ne doit pas être installé qu'à un lieu qui permet un espace libre suffisant au-dessus du trampoline d'au moins de 8 m. Veillez à ce qu'aucuns câbles, branches ou autres éléments dérangeants ne soient pas au-dessus ou à côté du trampoline.
Le trampoline ne doit pas être installé près des murs, clôtures et d'autres terrains de jeu. Nous recommandons une distance d'au moins de 8 m des côtés.
Veillez à ce que le tampoline ne soit pas utilisé improprement et sans surveillance.
Avant l'utilisation éliminez tous objets qui se trouvent sous le trampoline.
Avant chaque utilisation assurez-vous s'il n'y ont pas de pièces abîmées ou lâches.
NE JAMAIS laisser sauter plusieurs personnes sur le trampoline simultanément.
Toutes personnes utilisant le trampoline doivent porter des tenues appropriées comme par exemple des vêtements de sport. Nous recommendons de porter des baskets ou de sauter à pieds nus.
On ne doit pas monter au trampoline et déscendre du trampoline que par l'échelle.
Chaque personne utilisant le trampoline doit être accommodée aux techniques de saut et d'attérissage correspondantes.
Évitez de déplacer le trampoline si possible. Si le transport du trampoline est inévitable il doit être soulevé par au moins quattre personnes afin d'éviter que le tampoline soit déformé. Dans le cas, où le trampoline se déformait, il doit être corrigé par quattre personnes.
N'utilisez jamais le trampoline près des eaux.

PRÉVENTION DES ACCIDENTS

Monter et descendre:
Montez sur le trampoline et descendez du trampoline toujours prudemment par l'échelle. En montant sur le trampoline ÉVITEZ de toucher le tour de protection, de sauter sur les ressorts et de sauter sur le trampoline des autres objets (p. e. térrasse, toit, échelle etc.) afin d'éviter des blessures. Ne sautez pas du trampoline sans que vous vous soyez assurés de la qualité du sous-sol. Éventuellement il est nécéssaire d'aider les petits enfants à monter sur le trampoline et à d'en descendre.

Drogues et alcool:
L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes qui sont sous l'influence des drogues ou d'alcool.

Plusieures personnes:
Ne jamais laisser sauter plusieurs pesonnes sur le trampoline afin d'éviter des blessures. En géneral, la personne la plus légère est blessée en cas d'une collision de plusierus personnes.

Attérrir sur le tour de protection:
En sautant sur le trampoline tenez-vous au milieu du tapis de saut afin d'éviter d'attérir sur le châssis ou sur les ressorts. Ne jamais enlevez le tour de protection des ressorts. Ne jamais marchez sur le tour de protection, lorsqu'il ne supporte pas le poids d'une personne.

Sauts incontrollables:
Ne jamais exercez des sauts difficiles sans que vous maîtrisiez les sauts les moins difficiles afin d'éviter des blessures. Vous maîtrisez un saut si vous décollez et attérrissez au même lieu. Dans le cas où vous perdriez le contrôle lors d'un saut, pliez vos genoux en attérissant afin de regagner le contrôle et d'arrêter le saut.

Sauts périlleux et culbutes:
<u>Ne jamais</u> exercez des sauts périlleux et des culbutes (en avant et en arrière) afin d'éviter des blessures sérieuses , mortelles ou paralysantes de la nuque et de la colonne vertébrale.

Des objets ou personnes sous le trampoline:
Ne jamais sautez sur le trampoline s'il y se trouvent des animaux, des autres personnes ou des objets sous le trampoline afin d'éviter des accidents. Ne tenez des objets dans la main en sautant ni mettez-les sur le trampoline. Faites attention à tous objets qui se trouvent sur le trampoline comme par exemple des branches d'un arbre.

Entretien insuffisant du trampoline:
Un trampoline mal entretenu peut causer des accidents. Vériflez le trampoline des tubes tordus, des fissures dans le tapis de saut, des ressorts lâches ou cassés et l'état général du trampoline.

Conditions météorologiques:
Veuillez faire attention aux conditions météorologiques avant chaque utilisation du trampoline. Un tapis de saut humide et donc glissant peut causer des accidents. En utilisant le trampoline aux vents forts la personne sautant peut perdre le contrôle.

Accès non autorisé:
Si vous n'utilisez pas le trampoline, veuillez garder l'échelle à un endroit hors de la portée des petits enfants afin d'éviter que les derniers peuvent accéder au trampoline.

Fonction du surveillant du trampoline:
Le propriétaire et suveillant(e) du trampoline s'engage à instruire tous utilisateurs des instructions ci-dessus avant l'utilisation et d'appliquer le panneau des avertissements au trampoline.

Veuillez garder le trampoline à un endroit sec et et propre s'il n'est pas utilisé.

Veuillez vérifier le trampoline régulièrement des pièces usées. Les pièces d'usure sont les suivantes :
- les éléments de serrage
- la fixation des tapis de protection au châssis
- l'antidéparant
- le tapis de saut

Teileliste unterer Rahmen

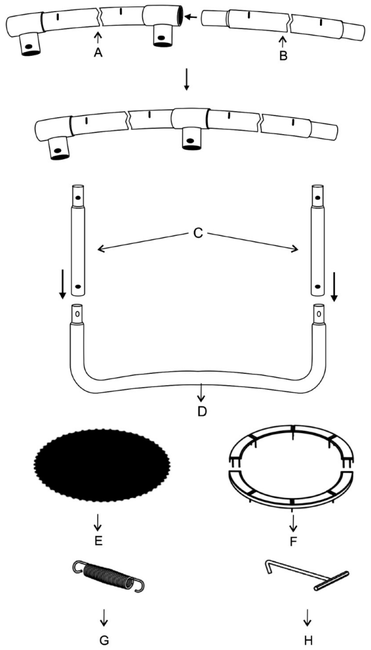
No.	Article	1.85m	2.45m	3.05m	3.7m	4.0m	4.3m	4.6m
A	Supports du châssis supérieurs A	3	3	3	4	4	5	5
B	Supports du châssis supérieurs B	3	3	3	4	4	5	5
C	Rallonge des pieds	0	0	6	8	8	10	10
D	Support des pieds	3	3	3	4	4	5	5
E	Tapis de saut	1	1	1	1	1	1	1
F	Tour de protection	1	1	1	1	1	1	1
G	Ressorts	36	48	60	72	80	80	90
H	Outil pour le montage des ressorts	1	1	1	1	1	1	1

1.85m、2.45m et 3.05m trampoline (3 pieds)

3.7m et 4.0m trampoline (4 pieds)

4.3m et 4.6m trampoline (5 pieds)

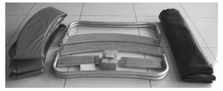
Continuation liste des pièces



L´assemblage du cadre (pôle courte)

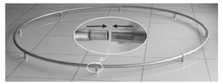
Veuillez vous référer à la liste des pièces ci-dessus afin d'identifier les éléments.
Attention : Le montage doit être effectué par deux personnes adultes en bon état physique. Veuillez porter des chaussures et des tenues appropriées. L'inobservation des indications ci-dessus peut causer des accidents. Les images peuvent différer en fonction des modèles différents.

1. Disposez les pièces de la trampoline dans des groupes. Voir Photo 1.



(PIC 1)

2. Mettez tous les tubes metalliques formant ensemble un grand cercle. Voir photo 2.

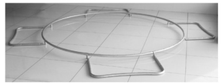


(PIC 2)

3. Mettez ensemble les deux rallonges verticales en une seule (pour avoir une forme de U des pieds). Voir Photo 3.

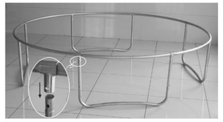
(PIC 3)

4. Placez les pieds dans la position correspondante du cadre. Voir Photo 4.



(PIC 4)

5. Mettez les tous les pieds dans le cadre. Voir Photo5.

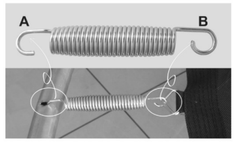


(PIC 5)

6. Placez l'extrémité A des ressorts dans les places soulignant la barre supérieur. Voir Photo 6.

(PIC 6)

7. Placez l'extrémité B du ressort dans les anneaux triangulaires sur tapis de saut. Voir Photo 7.

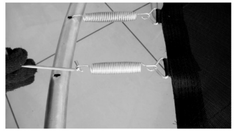


(PIC 7)

8. Fixer l´autre ressort sur le côté latéral opposé de l'armature, puis deux autres ressorts adjacents dans le centre des deux premiers ressorts afin de répartir la tension des resorts d´une façon egalitaire. Voir Photo 8.

(PIC 8)

9. Utilisez l'outil comme indiqué ci-dessus, si nécessaire.
Attention à vos mains lors de l'assemblage afin d'éviter les blessures . Nous vous recommandons de porter des gants. Voir Photo 9.



(PIC 9)

10. A La fin, fixez les resorts restants. Voir Photo10.
NB: A ne pas déplacer le cadre dans cette étape, continuez le montage en une seule place.

(PIC 10)

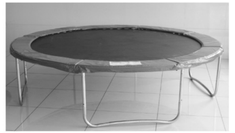
11. Couvrir les ressorts avec le couvercle du ressort Voir photo 11.

(PIC 11)

12. Bien fixer le couvercle avec les ressorts par les bandes. Voir Photo 12.

(PIC 12)

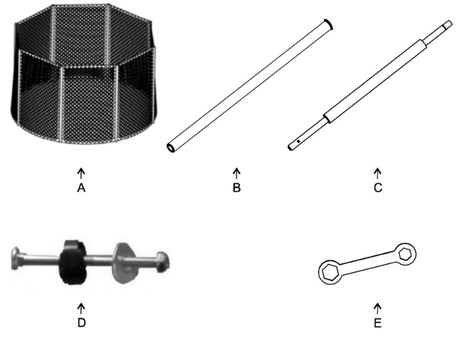
13. Assurez-vous que le couvercle est bien fixé et en bonne position. Voir Photo 13.



(PIC 13)

Liste des pièces - flet de sécurité

No.	Appellation	1.85m	2.45m	3.05m	3.7m	4.0m	4.3m	4.6m
A	Filet de sécurité	1	1	1	1	1	1	1
B	Barre supérieure	6	6	6	8	8	10	10
C	Barre inférieure	6	6	6	8	8	10	10
D	Clip	12	12	12	16	16	20	20
E	Fermeture rapide	1	1	1	1	1	1	1



Montage du filet de sécurité

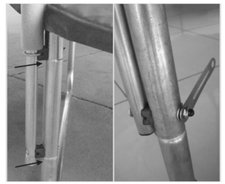
Veuillez vous référer à la liste des pièces ci-dessus pour identifier les éléments.

Attention :
Le montage doit être effectué par deux personnes adultes en bon état physique. Veuillez porter des chaussures et des tenues appropriées. L'inobservation des indications ci-dessus peut causer des accidents. Les images peuvent différer selon les modèles différents.

1. Disposez les partie du filet en groups
Voir photo 14.

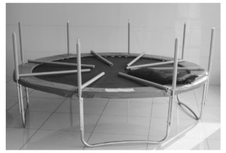
(PIC 14)

2. Fixez les poteaux et les blocs de filet en plastique à la partie supérieure du pied. Voir Photo 15



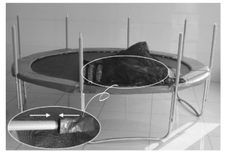
(PIC 15)

3. Fixez les poteaux et le second support à la partie inférieure du pied. Veuillez prendre en compte que deux fixations par poteau sont nécessaires et veiller à ce qu'ils soient également répartis sur toute la longueur du pied. Voir Photo 16.



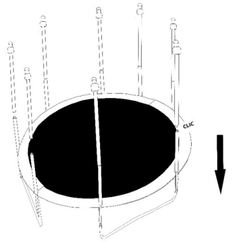
(PIC 16)

4. Insérez les pôles connectés du filet dans l'enveloppe. Voir Photo 17.



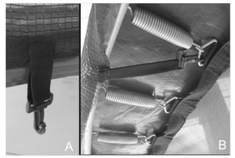
(PIC 17)

5. Insérez toutes les pôles reliés du filet avec leurs partie du bas du filet. Voir Photo 18.



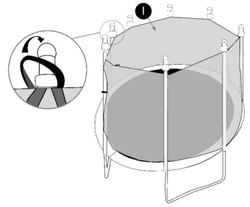
(PIC18)

6. Fixez les crochets aux anneaux triangulaires à la toile de saut. Voir Photo 19 et 20.



(PIC 19)

REMARQUE: Avant de tester la trampoline, Veuillez lire le paragraphe «tester la trampoline»



(PIC 20)

Procédé de test

Procédé de test

Veuillez effectuer les tests de sécurité suivants après avoir accompli le montage:

Test de sécurité trampoline:

1. Vérifiez si tous les vis sont serrées correctement
2. Veuillez voir sous le trampoline afin de vérfier si tous les ressorts au châssis et dans les boucles triangulaires ont été fixés correctement.
3. Vérifiez la stabilité du trampoline en bougeant le trampoline.
4. Appuyez-vous sur le trampoline afin de vérifier si le tapis de saut est plain.
5. Vérifiez si les ressorts sont complètement couverts du tour de protection.
6. Vérfiez si les bandes du tour de protection ont été fixées correctement.

Test de sécurité filet de sécurité:

1. Vérifiez si toutes les barres du filet ont été fixées correctement dans les boucles en secouant le filet.
2. Vérfiez le filet des fissures ou trous éventuels.
3. Vérifiez si la fermeture à glissière et les fermetures du filet fonctionnent correctement.
4. Vérifiez si tous les crochets de sécurité ont été fixés correctement aux boucles triangulaires sous le trampoline.

SAUTS DE BASE

SAUT DE BASE

A. Commencez en vous tenant debout. Tenez vos pieds à une distance qui correspond à celle de vos épaules et regardez sur le tapis de saut.
B. Faisez basculer vos bras en avant et en haut.
C. Fermez vos pieds en sautant et versez vos pointes du pied vers le bas.
D. En attérrissant sur le tapis mettez vos pieds à un distance qui correspond à vos épaules.

INTERRUPTION DU SAUT

Parfois il peut arriver que la personne sautant perd le contrôle. Afin de regagner le contrôle et l'équilibre veuillez prendre les mesures suivantes:
- Commencez le saut de base
- Attirez les genoux en attérissant.

SAUT DE MAINS/SAUT DE GENOUX

- Commencez par un saut de base bas et contrôlé.
- Attérissez sur vos mains et genoux et tenez votre dos en position droite.
- Veillez à ce vous effectuez un bon attérissage sur quattre points nonbstant de la hauteur du saut.

SAUT DE GENOUX

A. Commencez par un saut de base bas.
B. Attérrissez sur vos genoux et tenez votre dos en position droite et votre corps en position debout. Gardez l'équilibre en utilisant vos bras.
C. Retournez à la position initiale en faisant basculer vos bras.

Mollet

- Installez-vous devant un mur à environ 90 cm et mettez une jambe à l'avant à environ 30 cm et appuyez les mains sur le mur. Tenez vos talons sur le sol et tournez les pieds légèrement à l'intérieur (moins d'intensité).

- Allongez une jambe et mettez l'autre jambe en avant à environ 60 cm. Appuyez vos mains sur le mur. Tenez vos talons sur le sol et tournez vos pieds à l'intérieur (plus d'intensité).
- Répétez l'exercise avec l'autre jambe.

Ligament extérieur

Mettez la jambe qui doit être tendue derrière le pied de l'autre jambe. Bougez vos hanches contre le mur, mais pas le buste. Ne penchez-vous pas en avant. Répétez l'exercise avec l'autre jambe.

Dos inférieur, hanches, aine, muscle de cuisse

Mettez vos pieds l'un à coté de l'autre à une distance qui correspond à celle des épaules. Penchez le buste en avant. Tenez les genoux légèrement pliés.

Côtés

- Mettez vos pieds l'un à coté de l'autre à une distance qui correspond à celle des épaules.
Laissez les genoux légèrement pliés. Mettez la main gauche sur la hanche, étendez le bras droit et mettez-le au-dessus de la tête. Étendez le buste lentement vers la gauche (moins d'intensité).
- Mettez les deux bras au-dessus de la tête, la main gauche tirant le bras droit. Penchez votre buste vers la gauche (plus d'intensité)
- Répétez les exercises avec l'autre côté.

Cuisse extérieur

- Allongez-vous sur le ventre et tirez le talon de la jambe gauche vers les fesses par la main droite. Tenez la jambe allongée à une distance confortable.
- Vous pouvez effectuer cet exercise en étant debout. Ne penchez ni la cuisse ni le buste en avant.
- Répétez l'exercise avec l'autre jambe.

Cuisse intérieur

- Installez-vous sur le sol en position assise en tailleur, de sorte que les plantes du pies se touchent. Abaissez les genoux légèrement par les coudes.
- Mettez vos pieds l'un à côté de l'autre à une distance de 90 à 120 cm et tournez-les légèrement à l'extérieur. Tenez une jambe en position droite et penchez-vous sur l'autre genou.
- Répétez l'exercise avec l'autre côté.

Cuisse arrière

Pliez un genou et allongez l'autre jambe. Essayez de saisir les pointes des pieds de la jambe allongée.

Muscle des fesses

Allongez-vous sur le dos. Tirez vos genoux contre la poitrine pendant que l'autre jambe reste sur le sol. Cet exercise peut également être effectué en étant debout.

Tibia

- Déplacez la gravité sur une jambe. Allongez l'autre jambe en avant et bougez l'articulation du pied en haut et en bas.
- Répétez cet exercise avec l'autre jambe.

SAUT ASSIS

A. Atterrissez en position assise
B. Mettez vos bras sur le tapis à côté de vos hanches.
C. Retournez en position debout en vous appuyant sur vos mains.

Programme d'entraînement

Observez le programme d'entraînement ci-dessous afin d'apprendre les sauts de base avant que vous commenciez par des sauts plus difficiles. Lisez les avis de sécurité soigneusement. La personne sautant ainsi qui la personne surveillant doivent se rendre compte de l'importance des avis de sécurité et de la fonction du corps humain.

1ère unité d'entraînement:

- Monter et descendre - illustration des techniques
- Saut de base - démonstration et pratique
- Interruption - démonstration et pratique
- Saut de genoux - démonstration et pratique

2ème unité d'entraînement:

- répétition de l'unité précédente
- saut de genoux - démonstration et pratique
- saut assis - démonstration et pratique

Veuillez commencer par un saut assis et ensuite effectuez uns saut de genoux afin d'acquérir de la routine

3ème unité d'entraînement:
Répétition de tous les exercises précédents

Après avoir effectué les unités d'entraînement ci-dessus vous avez acquéri des connaissances de base. Veillez toujours à ce que vous maîtrisiez bien vos sauts.

Afin de vous familiariser des sauts vous pouvez jouer le jeu suivant:
La première personne commence par un saut quelconque, la deuxième personne répète ce saut et joint un autre saut quelconque au saut précédent. Ensuite les deux personnes joignent des sauts ultérieures et sautent tour à tour. La personne qui sait répéter tous les sauts jusqu'à la fin est le gagnant. Si vous désirez améliorer vos connaissances de sauter en outre, veuillez vous diriger à un entraîneur de trampoline professionnel.

Exercises d'extension

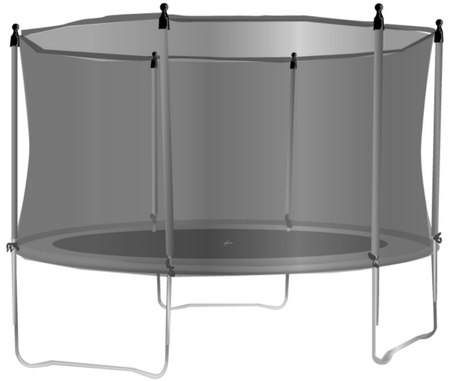
Vous pouvez améliorer votre santé en sautant sur le trampoline quotidiennement. Toutefois, nous recommendons d'effectuer des exercices d'extention avant de sauter afin de relaxer et de soulager des contractures des muscles. Les exercises d'extension aident donc à éviter des blessures sérieux des muscles pendant l'entraînement. Ne commencez par les exercises qu'avant vous ayez effectué des exercises d'échauffement.

Les exercises suivants sont des propositions. Veuillez effectuer tous exercises doucement et prudemment jusqu'à ce vous vous apperceviez une tension légère dans les muscles. N'arrêtez pas par à-coups afin d'éviter des ruptures musculaires. Veuillez effectuer chaque exercise pendant 10 et 20 secondes en aspirant et expirant lentement.

VIVAKID™

Trampoline

6FT ,8 FT, 10 FT, 12 FT, 13 FT, 14 FT and 15 FT



The maximum permissible weight (kg): 150kg
The user of the trampoline must not exceed 14 years!

Mounting Instructions/User's Manual

The use of this trampoline is at one's own risk! The person who has installed the trampoline is only responsible for its impeccable condition!

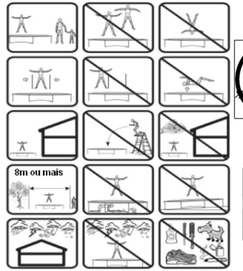
INTRODUCTION

Before using this trampoline please read all the information in this manual. Just like any other type of physical recreational activities, participants can be injured. To reduce the risk of injury it is indispensable to follow the safety rules as indicated below.

- This instruction manual is included in delivery. Please keep it for further reference. In case you lend the trampoline to another person always include the manual.
- Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury!
- Trampolines are rebounding devices which propel the performer to unaccustomed heights by performing a variety of movements. So always be cautious when jumping on a trampoline.
- Always inspect the trampoline before each use.
- Assembly instructions, instructions for care and maintenance of the product, safety tips and warnings and instruction for proper bouncing techniques are included in this manual. All users and supervisors must read these instructions carefully and familiarise themselves with these instructions. Anybody who chooses to use this trampoline must be aware of their own limitations as regards the performing of various jumps and bounces with this trampoline.

Before using this trampoline see your physician.

Initially, you should get accustomed to the bouncing feeling and techniques of the trampoline. The focus must be on your body position and you should practice each fundamental bounce until you can have acquired sufficient bouncing skills before changing over to more difficult and advanced bounces. Do not bounce recklessly on the trampoline, emphasis must be made on good body control and the mastering of various bouncing techniques.



No more than one person is allowed on the trampoline! Multiple jumpers increase the risk of injury resulting from midair collisions.

Do not perform somersaults (flops) as this will increase the risk of landing on your head or neck. This could cause paralysis or even deathly injuries.

TRAMPOLINE GUIDELINES

- **GENERAL INSTRUCTIONS**

PURPOSE

- The product is intended for domestic use only and is not suitable for professional or medical use.
- The user's weight must not exceed 150 kg Otherwise that would cancel the guarantee

DANGER FOR CHILDREN

- The trampoline is not a toy. Do not let children play unsupervised near this product. Carry out the necessary safety precautions and supervise all trampoline activities. Be aware that the packaging material is not suitable for children as they involve the danger of suffocation!
- Children are not aware of the potential dangers arising from this product. Keep children away from this product, it is not a toy. The product has to be stored out of the reach of children and pets.
- The Trampolines with a height exceeding about 51 cm are not suitable for children under 6 years.

ATTENTION – PRODUCT DAMAGES

- Do not alter the product. Use original spare parts only. Repairs should only be carried out by qualified technicians. Improper repairs can compromise the safety of your trampoline. Use this product only as described in this manual.
- Protect the product against humidity and high temperatures.
- Note that the trampoline must be constantly monitored for its maintenance. For example: The Wearing Pieces .

THE WEARING PPIECES ARE

- The triangle button
- The springs

ADVICE FOR THE ASSEMBLY

- The assembly of the product must be done carefully by at least two able-bodied adults. If in any doubt, ask a technically qualified person.
- Before you start assembling the trampoline, read all the instructions in this manual.
- Remove all packaging materials and lay down all parts on a free space. This gives you an overview and simplifies the assembly procedure.
- Check with the parts list that no parts are missing. Dispose of the packaging material when the assembly is completed
- Beware that when using tools or doing technical work, there is always a risk of injury.
- Therefore assemble the product carefully.
- Loose parts create a danger free environment, for example: do not let tools lie around the workspace.
- Store the packaging material in a way that cannot cause any danger. Foils and plastic bags are dangerous for children (danger of suffocation)!
- After installing the product according to the instruction manual, please make sure that all screws, bolts and nuts are correctly installed and tightened and that all joints are tightly fixed.
- A clearance space of at least 8 m is necessary above the trampoline. An appropriated clearance must be kept between the trampoline and possible sources of danger, such as electric cables, tree branches, playing devices, swimming pools and fences.
- The trampoline must be set up properly before use.
- Never set up the trampoline in rainy, windy or stormy conditions, especially thunder storms. It is recommended that the trampoline be taken apart and stored in bad weather.
- The metal frame of the trampoline will conduct electricity. Lightning, extension cords and all electrical equipment must never be allowed to come in contact with the trampoline.

- The trampoline must always be used in a well-lit area.
- Do not place any objects under the trampoline.
- The trampoline must no be used in the vicinity of other leisure devices and constructions.
- When assembling or disassembling, please use gloves to protect your hands.

ADDITIONAL TIPS

For additional stability you can place sand bags on the trampoline legs. This will prevent the trampoline from tipping in the event of any sideward's force.
- Do not use the trampoline during pregnancy.
- Do not use the trampoline when you are suffering from high blood pressure.

Jump with bare feet. Do not wear shoes, this will damage the jumping mat which is not covered by the warranty.

No smoking

Do not put cigarettes, pets, sharp objects or any other objects on the trampoline.

Do not use the trampoline whilst under the influence of alcohol or drugs.

Do not sit or lean on the protection cover as it needs to be feeble in order to move with the jumping mat. Please do not allow small children to pull themselves up the trampoline by gripping the cover pads. Tears in stitching caused by obstructed protection mats are not covered by warranty.

Place trampoline on even ground, preferably on grass. Locating the trampoline on hard surface will add stress to the frame and cause damage which is not covered by the warranty. Placing the trampoline on an uneven surface may result in the tipping of the trampoline.

Do not expose the trampoline to direct contact with open flames.

Secure the trampoline against unauthorized use.

Do not use if trampoline is wet.

Trampoline should be tied down with anchors during windy conditions or dismantled and stored away. The trampoline must not be used with strong gusts of wind and storms.

- Neither the manufacturer nor the vendor of the trampoline is liable for any direct or consequential damages which arise by using the trampoline.
- This includes any financial losses such as theft, loss of property, loss of gain or profit, installation costs, disposal costs as well as any other consequential damages.
- Any claims due to obvious manufacturing errors have to be raised immediately with the manufacturer or vendor and the use of the trampoline has to be stopped immediately.

WARNING

1.Pease ensure that the safety enclosure zip fastener is perfectly closed and all three entrance hooks are re-hooked before jumping.

2.Do not intentionally jump into the safety net, it is only designed to stop persons from falling off the trampoline. Intentional jumping into the safety net may cause the trampoline to tip or may damage the net. Abuse of the safety net is considered negligent use which is not covered by the warranty.

2. SAFETY INSTRUCTIONS FOR TRAMPOLINES

- All users of the trampoline need a supervisor, regardless of his age and experience.
- The safety instructions of the trampoline should always be considered and obeyed.
- Somersaults must be avoided. Incorrect landings on the trampoline can lead to injuries, particularly to the back, neck or head, causing paralysis or even death.
- Only one person should use the trampoline at a time. Multiple users on the trampoline will increase the risk of collision.
- The trampoline has to be examined for damaged, wearing or defective parts before each use, as it can impair the overall safety of the trampoline. The damaged, worn or defective parts should be replaced immediately. In the meantime the trampoline must be restricted from access.

- No clothes with hooks or parts may be carried when jumping on the trampoline, in order to avoid hooks getting caught.
- The trampoline must be set up only on a flat ground and non-slippery surfaces.
-Strong winds can blow the trampoline away. If strong winds are predicted, the trampoline must be moved to a protected place and be taken apart.or fastened to the ground with cords and herrings. At least three anchorages are necessary. It is not enough to anchor the pennants in the ground since they can tear out of the patch cords.
- Try to avoid to move the assembled trampoline, because it could bend during transportation. Should it be necessary to move the trampoline, please consider the following: at least four people must be evenly spaced around the frame to lift the trampoline off the ground. The trampoline must be carried horizontally, and if the frame shifts position use four people to draw the trampoline in shape.
- Trampolines are jumping devices enabling the user to jump to unusual heights as well as into a multiplicity of body movements. Jumping into the trampoline, hitting the frame, cover pads or incorrect landing on the trampoline can lead to injury.
- Users should be familiar with the user manual. This manual contains assembly instructions, selected precautionary measures as well as recommendations for servicing and maintenance of the trampoline in order to ensure a secured and fun use of the trampoline.
-It is the responsibility of the owner of the supervisor to guarantee that all users of the trampoline are informed about the precautions.
- Never use it near water and keep sufficient space around it as a safety precaution.
- Beware of moving parts which could catch your arms and legs.
-Do not stick any foreign objects in to the trampoline.
- Do not allow anyone or any object to go under the trampoline whilst someone is jumping on the mat. The jumping mat is flexible and downwards force created by someone jumping can cause serious injury to a person.
- Implement all safety rules and make yourselves familiar with the information in the user`s manual
- The trampoline can be only used if the jumping mat is clean and dry. Worn or damaged jumping mats should immediately be replaced.
- Objects which could be dangerous to the user should be removed from the area
- Avoid unauthorized and unsupervised use of the trampoline.
- Do not use the trampoline under influence of alcohol or drugs .
-Learn the fundamental jumping techniques thoroughly before trying difficult jumps. For more information see paragraph “bouncing techniques”.
- Climb on the trampoline and do not jump on it directly. Do not use the trampoline as jump board for other items. For more information, see paragraph “possible accident causes: Ascending and Discending”.

Possible accident causes

Somersaults:

Somersaults must be avoided. Incorrect landings on the trampoline can lead to injuries, particularly to the back, neck or head, including paralysis or even death. The user can also be injured by landing on the trampoline in an uncontrolled manner.

Multiple users:

The risk of injuries is raised if several persons jump on the trampoline simultanuously and lose control of their bounces.The jumper can collide with each other, land improperly or fall off the trampoline. Usually, the smallest or lightest person is injured rather than a taller or heavier person.

Ascending and descending:

Always ascend and descend carefully. Do not pull yourselves at the protection mat, do not march on the springs and do not jump on the trampoline from any higher place such as ladder, roof or terrace. Do not jump off the trampoline regardless of the nature of the ground around the trampoline. Small children possible need help with

ascending and descending the trampoline. Always hold on the frame when descending from the trampoline. Do not stand on the protection mat. When descending the trampoline move to the rim of the bounce mat, bend forward and hold on the frame. Then step on the ground or ladder.

Frame and springs:

When bouncing on the trampoline keep to the centre of the bounce mat in order to reduce the risk to be injured by landing on the frame or the springs. The springs and the frame must always be completely covered by the protection mat. Avoid to step on the protection mat as it is not designed to be stepped on.

Loss of control:

Loosing control of the bounce can result in injuries by a improper landing on the bounce mat, the frame or the springs or by falling off the trampoline. A controlled bounce is characterised by the fact the person lands on the same place as he or she had jumped off. Learn the fundamental jumping techniques thoroughly before trying difficult jumps. The risk of injury is increased by fatigue of the person jumping or by effecting a bounce which is beyond the persons bouncing ability. Control can be regained by pulling the knees completely towards the body while landing.

Drugs and alcohol:

The risk of injury is increased under the influence of drugs and alcohol, as these substances will impair the reaction time, the judgement, the stereoscopic vision, the overall coordination and the motor function of a person.

Foreign objects:

Do not use the trampoline if there are pets, other persons or objects beneath the trampoline. Do not hold any objects while jumping on the trampoline and do not place any objects on the trampoline while a person is jumping. Remove all branches, cables etc. which are above the trampoline.`

Poor maintenance:

A poor maintenance of the trampoline raises the risk of injury. Check the trampoline for torn or worn bounce mats and protection mats, a bent frame or missing parts, loose or broken springs and the overall stability of the trampoline. Check the trampoline before each use and replace all missing parts immediately. The trampoline must not be used before it has been completely repaired.

Poor weather conditions:

Only use the trampoline in good weather conditions. A wet bouncing mat is slippery. The person jumping can loose control when jumping with strong winds.

Unlimited access to the trampoline:

Please store the ladder at a secure place when the trampoline is out of use in order to prevent children from an unsupervised access to the trampoline.

Accident prevention:

The user’s role with accident prevention:

Basic knowledge of the trampoline is indispensable for security. All users of the trampoline must have been familiarised with the basic bounce and landing techniques before passing over to more sophisticated bounces. The user effects a controlled bounce when he jumps off and lands at the same place. For further details see paragraph “Basic bouncing techniques”. For further information please contact a skilled trampoline coach.

The supervisor’s role:

The supervising person must know all safety instructions and is responsible for their observance. If no appropriate supervision is possible the trampoline has to be dismantled and to be stored at a secure place. It has to be covered

by a tarpaulin which is secured by a chain and a lock. The supervising person has to make sure that the users observe the safety instructions and the information sign is placed on the trampoline.

3. Important instructions for use

The trampoline must only be used supervised, regardless of the bouncing abilities and the age of the user.

The person jumping has to master all basic bouncing techniques (see paragraph “basic bouncing techniques”.

The emphasis must be put on a controlled bouncing. The person jumping must not try to outdo another person.

Do not bounce too long. Fatigue can increase the risk of injury.

The user should wear appropriate clothing such as T-shirts, trunks and trainers with soft soles or jump barefoot. We recommend that beginners wear long trunks and tops with long sleeves in order to prevent abrasions.

Please refer to the paragraph “ascending and descending” in paragraph “accident prevention”. Do not exert difficult bounces without being supervised by a skilled trampoline coach. Begin with easy bounces putting an emphasis on the bouncing technique rather than on the bouncing height. Never jump on the trampoline alone and unattended. See paragraph “basic bouncing techniques”.

4. Assembling the trampoline

A clearance space of at least 8 m is necessary above the trampoline. An appropriated clearance must be kept between the trampoline and possible sources of danger, such as electric cables, tree branches, playing devices, swimming pools and fences. Please make sure that:

1. The trampoline has been placed on an even, solid and non-skid surface.
2. The place is well lit.
3. No disturbing objects are next to the trampoline.

5. Maintenance

In order to maintain the safety standard of the trampoline it has to be checked regularly. Defective parts such as connecting devices have to be replaced immediately. The trampoline must not be used before it has been completely repaired.

The trampolines are galvanised. Despite the galvanisation there might be rust-streaked places at the connector points or under the protection covers. In order to avoid rust please lubricate the frame holes and the connecting devices regularly with petroleum jelly or another appropriate lubricant. This will increase the durability of the frame.

6. Cleaning

Wipe the trampoline with a soft cloth. Do not use an abrasive or other chemical detergents.

7. Packing

This trampoline is protected against transport damages by an appropriate package. Most of the packing material is recycable. Please dispose of it in an appropriate way.

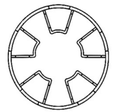
- Please store the trampoline at a dry and clean place until it is used and keep it out of the reach of unsupervised children.
- Check the trampoline regularly for its proper operation. Check the trampoline for wear and tear regularly.
The wear parts are as follows:
- tensioning pieces
- fixing of the protection mat
- anti-slide
- bouncing mat

Parts list of lower frame

No.	item	6'	8'	10'	12'	13'	14'	15'
A	Rail Tube A	3	3	3	4	4	5	5
B	Rail Tube B	3	3	3	4	4	5	5
C	Vertical Leg	0	0	6	8	8	10	10
D	W Shape Leg	3	3	3	4	4	5	5
E	Jumping Mat	1	1	1	1	1	1	1
F	Spring Cover	1	1	1	1	1	1	1
G	Spring	36	48	60	72	80	80	90
H	Assembly Tool	1	1	1	1	1	1	1

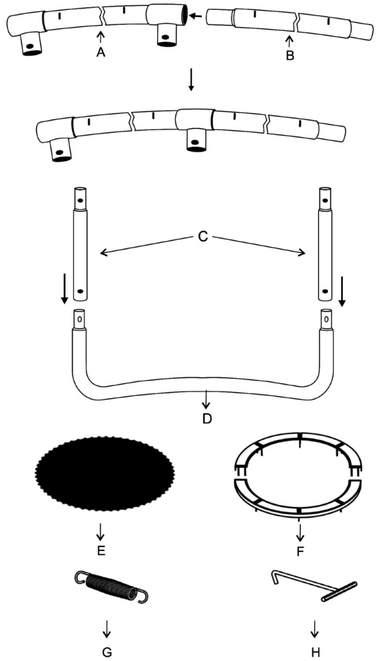
6'、8' & 10' trampoline (3 legs)

12' & 13' trampoline (4 legs)



14' & 15' trampoline (5 legs)

Continuation - parts list



FRAME ASSEMBLING

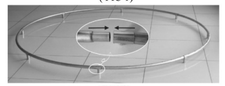
Please refer to the parts list in order to identify the parts

Attention: The assembly has to be effected by two adult persons in a good physical condition. We recommend to wear appropriate shoes and clothing.
The non-observance of the above instructions can cause injuries.
The pictures can vary according to the type.

1. Lay out the trampoline parts in groups. As PIC 1

(PIC 1)

2. Put all rail tube together foming a big cicle .As PIC 2.

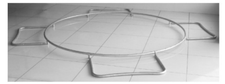


(PIC 2)

3. Put two Vertical Legs extensions into one W Shape Leg. As PIC 3.

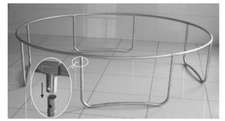
(PIC 3)

4. Place the Legs in the corresponding position of the frame As PIC 4



(PIC 4)

5.Put the all the legs into the frame As PIC 5

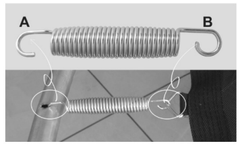


(PIC 5)

6. Put the end A of Springs into the seams pointing top rail. As PIC 6.

(PIC 6)

7. Put the end B of spring into the triangular rings on jumping mat as per PIC 7

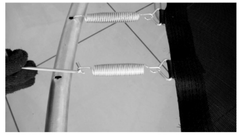


(PIC 7)

8. Fix the next spring at the very opposite side of the frame and then two other adjacent springs in the centre of the two first springs in order to distribute the tension of the springs equally as per PIC 8.

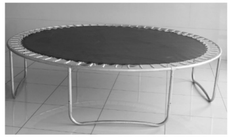
(PIC 8)

9. Use the tool as shown above, if necessary.
Mind your hands during the assembly in order to avoid bruises or abrasions. We recommend wear gloves as per PIC 9.



(PIC 9)

10. Finally attach the remaining springs as per PIC 10.



(PIC 10)

11. Cover the springs with the spring cover
As per PIC 11

(PIC 11)

12. Fix the spring cover on springs by rubber bands
As per PIC 12.

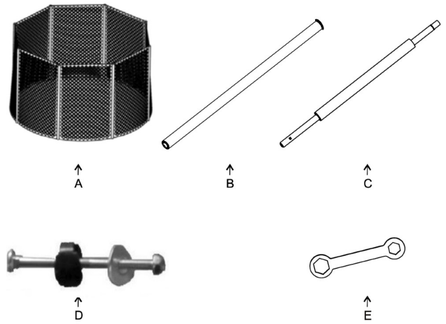
(PIC 12)

13. Make sure the cover was fixed tightly and in right position as per PIC 13.

(PIC 13)

Parts list of safety net

No.	item	6'	8'	10'	12'	13'	14'	15'
A	safety net	1	1	1	1	1	1	1
B	upper pole	6	6	6	8	8	10	10
C	lower pole	6	6	6	8	8	10	10
D	clamp	12	12	12	16	16	20	20
E	spanner	1	1	1	1	1	1	1

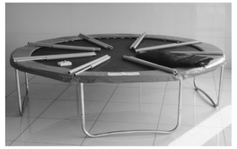


NET ASSEMBLING

Please refer to the parts list in order to identify the trampoline parts.

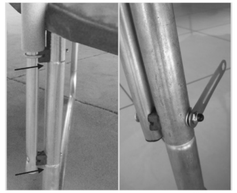
Attention: The assembly has to be effected by two adult persons in a good physical condition. We recommend to wear appropriate shoes and clothing.
The non-observance of the above instructions can cause injuries.
The pictures can vary according to the type.

1. Lay out the nets parts in groups
As PIC 14



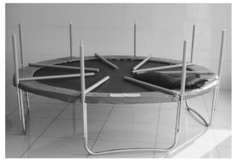
(PIC 14)

2. Fix the net poles and the plastic blocks to the upper part of leg as per PIC 15



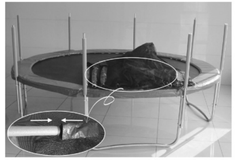
(PIC 15)

3. Fix the net poles and the second bracket to the lower part of the leg. Please mind that two fixings per pole are necessary and ensure that they are equally distributed over the leg's length as per PIC 16



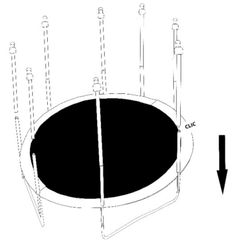
(PIC 16)

4. Insert the connected net poles into the jacket
As per PIC 17.



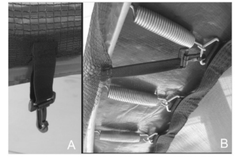
(PIC 17)

5. Insert all the connected net poles into lower poles
As per PIC 18



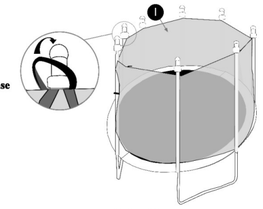
(PIC 18)

6. Fix the hooks to the triangular rings at the jumping mat as per PIC 19 and PIC 20.



(PIC 19)

NOTE: Before testing the trampoline, please read the paragraph "testing the trampoline"



(PIC 20)

Testing the trampoline

After assembling the trampoline it is important that you perform the following safety checks:
- Using a screw driver check if all the screws are tightly secured.
-Look underneath the trampoline and check if all the springs are hooked securely to the frame and the triangular rings.
- Move the trampoline around and check the sturdiness of the frame.
- Using your two hands put your body weight on one section of the trampoline and release to check that the frame is even.
- Inspect the protection mats and check if they completely cover the springs and the frame.
- Make sure that the springs of the pads are tied securely.

Enclosure Net Safety Check
- Check whether the net poles are tightly fitted into the jackets and check the sturdiness of the poles by shaking the trampoline.
- Check the enclosure net and the pole jacket for any tearing in the seams or the fabrics.
- Check whether the zip fastener and the entrance hooks function properly.
- Check whether all enclosure hooks are attached to the triangular loops underneath the trampoline.

Basic bouncing techniques

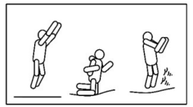
An unskilled bouncing of the trampoline increases the danger of injury. It is therefore important that you learn the fundamental bounces before using the trampoline.

The basic bounce
- Start from a standing position, feet shoulder width apart head and eyes pointing to the mat
- Swing your arms forward and up and around in a circular motion
- Bring your feet together while you are in midair your toes pointing downward.
- Land on the mat keeping your feet shoulder-width apart.

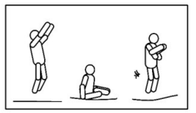
The braking manoeuvre
- Occasionally you may lose control of your jump.
- Performing the braking manoeuvre will allow you to regain control of the jump and balance.
- Start with a basic bounce.
- Bend your knees sharply while landing.

The hands and knees bounce
- Start with a low controlled basic bounce
- Land on your hands and knees keeping your back straight.
- Emphasis should be put at a good four-point landing rather than on the jumping height

Knee bounce
- Start with a low controlled basic bounce
- Land on your knees keeping your back and body straight and use your arms to maintain balance.
- Bounce back to the basic bounce position by swinging your arms up.



Seat bounce
- Land in a flat sitting position
- Place your hands on the mat beside your hips.
- Return to an upright position using your hands.



Training schedule

Follow the training schedule in order to learn the basic bounces before you proceed to more sophisticated bounces. Read the safety instructions carefully being well aware of their vital importance both to the supervisor and the person jumping before you begin your training. The supervising person as well as the jumping person should discuss the trampoline functions and the functioning of the body.

1st lesson:
- Ascending and descending - demonstration of proper techniques
- Basic bounce - demonstration and exercise
- Braking manoeuvre - demonstration and exercise
- Hands and knees bounce- demonstration and exercise

2nd lesson:
- Repetition of the last lesson
- Knee bounce - demonstration and exercise
- Seat bounce - demonstration and exercise
- In order to get experienced with bouncing we recommend to begin with a seat bounce and to add a knees bounce

3rd lesson:
Repeat the exercises as learned in the previous lessons

After having exercised the lessons as explained above you will have acquired the basic techniques. Always exert your bounces in a controlled manner.

In order to get familiarised with the trampoline you can play the following game:
The first person begins by exerting a jump. The second person repeats the jump and adds any other jump. All persons jump in turns, each person adding one more jump. The person who can exert all bounces until the end is the winner. Always exert all bounces in a controlled manner. Do not try to effect difficult bounces before you master the more simple ones. In case you wish to further improve your bouncing abilities, please contact a skilled trampoline coach.

Stretching exercises

Jumping daily on your trampoline can improve your health. Before jumping, however, you should exert the following stretching exercises. Stretching exercises are relaxing and can release muscle tenseness. They prevent serious injuries of your muscles during training. It is therefore important to include those exercises in your training schedule. Please mind that you should not begin your stretching exercises before doing some warming-up exercises.

The following exercises are meant to be training examples. Exert all exercises calmly and carefully until you feel a slight tension in your muscles. You can gradually intensify the exercises, but always stop if they are painful. Do not interrupt the exercises abruptly in order to avoid ruptures of the muscle fibres. Each exercise should be exerted for 10 to 20 seconds. Breathe slowly and regularly.

Calves
- Stand in front of a wall at a distance of 90 cm, put one leg forward at about 30 cm. Pull both legs up and lean you hands against the wall. Keep your heels to the ground and turn your feet to the inner side (low intensity).
- Keep the backmost leg in a straight position and put the other leg forward at about 60 cm. Lean your hands against the wall. Keep your heels to the ground and turn your feet to the inner side (high intensity).
- Repeat the exercise with the other leg.

Outside hinge
- Step backward with the leg you wish to stretch behind the foot of the other leg. Move your hips towards the wall, but not the upper part of your body. Do not move forward. Repeat the exercise with the other leg.

Lower back, hips, loin and thigh
- Stand with your legs shoulder-width apart. Lean forward with the upper part of your body. Pull up your knees slightly.

Sides
- Stand with your feet shoulder-width apart, your knees being pulled up slightly. Put your left hand on your hip, reach out your arms and put them over your head. Stretch the upper part of your body slightly to the left hand side (low intensity).
- Stretch both arms over your head, the left hand pulling the right arm. Slowly bend the upper part of your body to the left hand side (high intensity).
- Repeat the exercise with the other side.

Outer thighs
- Lie down on your belly and pull the left heel with your right hand towards your buttocks. Keep the extended leg at a comfortable distance.
- This exercise can also be exerted while you are standing. Neither the thigh nor the upper part of your body must be leaned forward.
- Repeat the exercise with the other leg.

Inner thigh
- Sit down on the floor the soles of your feet touching each other. Bring down your knees slightly with the elbows.
- Stand with your feet approx. 90 to 120 cm apart and turn slightly to the outside. Keep one leg straight and bend over the other knee.
- Repeat this exercise with the other side.

Outer thigh
- Pull up one knee the other leg being stretched. Try to grip the tiptoes of the stretched leg with both hands.
- Repeat this exercise with the other leg.

Buttocks muscle
- Lay down on your back. Pull one knee against your chest the other leg remaining flat on the floor. This exercise can also be exerted while standing.
- Repeat this exercise with the other leg.

Shins
- Shift your body weight to one leg. Stretch the other leg forward and move your ankle joint up and down.
- Repeat this exercise with the other leg.